

## vorvida Gebrauchsanweisung

### (Europa und Schweiz)

Diese Gebrauchsanweisung dient der korrekten Anwendung von vorvida. Bitte lesen Sie sich diese Informationen genau durch und folgen Sie den darin enthaltenen Anweisungen. Des Weiteren steht Ihnen das vorvida Support-Team zu den üblichen Geschäftszeiten für Anfragen zur Verfügung.

### ZWECKBESTIMMUNG

vorvida ist dafür bestimmt, therapeutische Techniken und Übungen anzubieten, die auf evidenzbasierten psychologisch-psychotherapeutischen Therapieverfahren beruhen und die für Patienten mit schädlichem Alkoholkonsum oder Alkoholabhängigkeit geeignet sind, sie beim Management ihres gesundheitsschädlichen Trinkverhaltens zu unterstützen.

vorvida ist zur eigenständigen Nutzung von Patienten bestimmt, die mindestens 18 Jahre alt sind.

vorvida ist weder dafür bestimmt, Behandlungen durch einen Leistungserbringer im Gesundheitswesen zu ersetzen noch dafür bestimmt, Informationen für diagnostische oder therapeutische Entscheidungen zu liefern.

### FUNKTIONSWEISE

vorvida ist ein interaktives Onlineprogramm zur eigenständigen Anwendung durch Patienten mit schädlichem Alkoholkonsum oder Alkoholabhängigkeit. Es basiert auf etablierten psychotherapeutischen Ansätzen und Verfahren, insbesondere der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT).

Hauptziel der KVT ist es, Denk- und Verhaltensmuster zu verändern und langfristig das Wohlbefinden zu steigern. Der potenzielle Nutzen der KVT für Patienten mit unterschiedlichen Erkrankungen wird durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Untersuchungen belegt.

vorvida besteht aus folgenden Inhalten:

- Grundlegende Informationen zur Wirkung von Alkohol, Beobachtung des eigenen Trinkverhaltens und Verstärkung der Motivation zur Veränderung, persönliche Zielsetzung.
- Umgang mit dem Verlangen nach Alkohol (z.B. Übungen zum Distanzieren und Umdenken).
- Leben ohne Alkohol (z.B. gesunde Aktivitäten, Problemlösestrategien, Achtsamkeit) und Übungen für schwierige Situationen (z.B.


Stressmanagement, soziale Unterstützung, Ablenkung).

- Zusammenfassung und langfristiger Ausblick, Strategien und Techniken gegen Rückfälle.

vorvida funktioniert als virtueller Dialog. Zu allen Aussagen des Programms wählen Sie eine der angebotenen Antwortmöglichkeiten (Abbildung 1). Auf diese Weise werden die Inhalte von vorvida an Ihre Interessen und Bedürfnisse angepasst.

VORV!DA
Menü ▾ Elena ▾

**Willkommen beim ersten vorvida-Gespräch, Elena!**



*Trinke ich eigentlich zu viel...?*

Haben Sie sich diese Frage schon einmal gestellt? Oder hat vielleicht jemand anderes das schon zu Ihnen gesagt?

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren möchten, kann ich Ihnen dabei helfen, das zu schaffen.

▶ Herzlich willkommen! vorvida stellt sich vor (00:55 min) [TRANSKRIPT](#) 00:09 / 00:55

Ich habe ein Audio vorbereitet, in dem ich dieses Programm vorstelle. Hören Sie gerne rein, wenn Sie wollen.

---

*Im Laufe unseres Programms werde ich Ihnen immer wieder Audios und Übungen zum Download anbieten. Sie finden das Material auch im Menü unter [Übungsmaterial](#).*

Ja, zu viel zu trinken ist genau mein Problem.
▶

Ich bin mir nicht sicher, ob Alkohol ein Problem für mich ist...
▶

Zu viel trinken? Ich glaube nicht, dass das ein Problem für mich ist.
▶

Abb.1: Dialog-Beispiel in vorvida.

Zusätzlich enthält vorvida weitere Funktionen:

- Audios zur Anleitung therapeutischer Übungen oder zur Erläuterung bestimmter Inhalte.
- Selbstbeobachtung: regelmäßige Abfrage von Alkoholkonsum (täglich und wöchentlich) und Stimmung. Grafische Darstellung des Verlaufs und Rückmeldung zu Ihren Angaben.
- Arbeitsblätter und Zusammenfassungen zum Herunterladen.

Auf Wunsch schickt vorvida Ihnen regelmäßig E-Mails oder SMS, um die Inhalte der Übungen zu vertiefen und in Ihren Alltag zu integrieren.

### BEDIENUNG

Sie benötigen für die Registrierung einen einmaligen Zugangsschlüssel.

Nach der Registrierung ist vorvida passwortgeschützt jederzeit für Sie verfügbar, wenn Sie Internetzugang und einen kompatiblen Internetbrowser zur Verfügung haben. Bitte achten Sie darauf, Ihre Zugangsdaten für vorvida mit niemandem zu teilen.

Da vorvida Sie in einem dynamischen Dialog durch das Programm führt, sind keine speziellen Computerkenntnisse erforderlich.

### NUTZUNGSVORAUSSETZUNG

Sie benötigen einen Computer, einen Laptop, ein Smartphone oder ein Tablet mit Internetzugang sowie eine aktuelle Browser-Version von Google Chrome, Mozilla Firefox, Edge oder Safari. Wir empfehlen eine minimale (logische) Auflösung von 320 x 568 Pixel. Weiterhin benötigen Sie eine E-Mail-Adresse und optional eine Mobilnummer für den SMS-Service. Wir empfehlen für die Audios eine Bandbreite von 192 kBit/s.

### DATENSCHUTZ

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt im Einklang mit der EU-Datenschutz-Grundverordnung.

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie in der Datenschutzerklärung.

### ANWENDUNGSGEBIET

vorvida dient der Unterstützung von Patienten mit schädlichem Alkoholkonsum oder Alkoholabhängigkeit. vorvida ist zur eigenständigen Nutzung in Ergänzung zur üblichen Versorgung bestimmt.

### WANN SOLL vorvida **NICHT ANGEWENDET WERDEN (GEGENANZEIGEN)?**



vorvida sollte bei Vorliegen einer psychotischen Störung (z.B. Schizophrenie) oder bei einem suizidalen Risiko nicht angewendet werden.

Erläuterung: Ein suizidales Risiko liegt vor, wenn ein Patient in den letzten 90 Tagen die ernsthafte Absicht

hatte, sich das Leben zu nehmen (unabhängig davon, ob ein konkreter Plan zur Umsetzung vorlag). Ein Risiko besteht auch, wenn ein Patient in den letzten 12 Monaten versucht hat, sich das Leben zu nehmen.

### ANWENDUNGSHÄUFIGKEIT UND DAUER

Erfahrungen zeigen, dass vorvida idealerweise 1-2 Mal wöchentlich für jeweils mindestens eine halbe Stunde genutzt werden sollte.

Die empfohlene Nutzungsdauer beträgt mindestens 90 Kalendertage. Abhängig vom Verlauf der Erkrankung oder der Beschwerden kann eine längere Nutzung erforderlich sein, um die Behandlungseffekte zu stabilisieren.

Sollten Sie Fragen zur Gültigkeitsdauer Ihres Zugangsschlüssels von vorvida haben, können Sie unser vorvida Support-Team anschreiben oder die Information über die Homepage von vorvida bekommen.

### MINDESTALTER

18 Jahre. Für Patienten unter 18 Jahren liegen keine Daten vor.

### SICHERHEITSHINWEISE



vorvida ersetzt keinen Arzt oder Therapeuten.

Eine Änderung bestehender Medikationen und/oder Behandlungen darf nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt oder Psychotherapeuten erfolgen.

Es ist möglich, dass nicht jeder Patient von der Programmnutzung profitiert, was unter Umständen Gefühle der Enttäuschung auslösen könnte.

Sie sollten Ihren Arzt oder Psychotherapeuten kontaktieren, wenn sich Ihr Befinden oder Ihre Stimmung längere Zeit (über mehrere Tage oder Wochen) nicht bessern oder sich akut verschlechtern sollten.

Nicht jede Übung oder jede Empfehlung ist für jeden Patienten gleichermaßen geeignet. Wenn die Beschäftigung mit dem Programm für Sie zu belastend ist, Ihnen eine Übung oder Empfehlung Schwierigkeiten bereitet, sich unangenehm anfühlt oder Beschwerden verursacht/verstärkt, machen Sie bitte eine Programmpause und sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten darüber.

**NEBENWIRKUNGEN**



Die Auseinandersetzung mit schwierigen Themen kann belastend sein. Dadurch kann es vorübergehend zu einer Verschlechterung Ihrer Stimmung oder anderer Symptome kommen.

Sollten im Zusammenhang mit der Nutzung von vorvida Nebenwirkungen auftreten, melden Sie diese unverzüglich Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten oder wenden Sie sich per E-Mail an info@vorvida.de.

Bei schwerwiegenden Vorfällen im Zusammenhang mit der Verwendung dieses Medizinprodukts teilen Sie uns dies bitte mit und wenden Sie sich an die zuständige örtliche Behörde.

Weitere Kontaktmöglichkeiten finden Sie im Impressum von vorvida unter dem Menüpunkt „Hilfe & Kontakt“ oder auf der Homepage von vorvida.

**WECHSELWIRKUNGEN**

Bislang sind keine Wechselwirkungen bekannt.

**ANGABEN FÜR NOTFÄLLE**



vorvida ist nicht für den Einsatz in Notfällen geeignet.

Bei Notfällen (z.B. Krisen, Verschlechterung Ihres Gesundheitszustandes) kontaktieren Sie umgehend Ihren behandelnden Arzt/Psychotherapeuten oder wählen Sie bitte eine für Ihr Land geltende Notfallnummer von Feuerwehr oder Polizei. Hier einige Beispiele:

Deutschland:

- Notruf allgemein: 112
- Notruf Rettungsdienst: 112
- Polizei: 110
- Seelsorge: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222

Schweiz:

- Notruf allgemein: 112
- Notruf Sanität: 144
- Polizei: 117
- Telefonseelsorge: 143

Falls Sie unter den angegebenen Telefonnummern niemanden erreichen oder keine Hilfe erfahren, prüfen Sie bitte, ob sich die Telefonnummern geändert haben könnten.

**HERSTELLER**

GAIA AG  
 Hans-Henny-Jahnn-Weg 53  
 22085 Hamburg  
 Deutschland  
 www.gaia-group.com



**STAND DER SOFTWARE**

Die aktuelle Software-Version von vorvida entnehmen Sie bitte dem Impressum von vorvida unter dem Menüpunkt „Hilfe & Kontakt“.

**STAND DER INFORMATION**

2025-07-17

**WEITERE INFORMATIONEN**

Bei technischen Fragen können Sie sich per E-Mail an das vorvida Support-Team info@vorvida.de wenden. Wenn Sie diese Gebrauchsanweisung kostenlos in gedruckter Fassung erhalten möchten, senden Sie bitte eine Anfrage an die oben genannte Support E-Mail-Adresse. Wir senden Ihnen die gedruckte Fassung innerhalb von 7 Kalendertagen zu.



Johner Medical Schweiz GmbH  
 Tafelstattstrasse 13a  
 6415 Arth

**SYMBOLERKLÄRUNGEN**



- Vorsicht



- Hersteller



- Medizinprodukt



- elektronische Gebrauchsanweisung lesen



- Zeigt den Bevollmächtigten in der Schweiz an